

**МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО 1 завтрак</u></b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>28-29</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>16-44</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	<b>40-99</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	<b>12-94</b>
60	<b>Булочка "Пионерская"</b> <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло растительное, дрожжи сухие, масло сливочное, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-212,2, Белки-4,68, Жиры- 5,94, Углеводы-35,04	<b>16-19</b>
25	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	<b>5-27</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-798,13, Белки-20,61, Жиры- 32.76. Углеводы-104.91	<b>120-12</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Щи из кваш.капусты с картофелем, мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>	Калорийность-157,32, Белки-6,06, Жиры- 10,4, Углеводы-9,33	<b>62-31</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	<b>78-07</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	<b>16-42</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>3-85</b>
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры- 0,23, Углеводы-10,37	<b>2-94</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-820,21, Белки-27,69, Жиры- 31.08. Углеводы-106.2	<b>179-88</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	<b>Щи из кваш.капусты с картофелем, мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>	Калорийность-157,32, Белки-6,06, Жиры- 10,4, Углеводы-9,33	<b>62-31</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	<b>78-07</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	<b>16-42</b>

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>3-69</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>3-22</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-822,5, Белки-27,72, Жиры-31,09, Углеводы-106,7	<b>180-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

### Завтрак льготный

75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>78-07</b>
100/20/ 3.5	<b>Макароны отварные с сыром 100</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-187,92, Белки-8,21, Жиры-7,26, Углеводы-23,03	<b>38-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-05</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-539,99, Белки-22,69, Жиры-22,61, Углеводы-62,16	<b>125-00</b>

### Обед льготный

250/10/ 2	<b>Щи из квашеной капусты со сметаной, зеленью</b> <i>капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>	Калорийность-109,72, Белки-2,42, Жиры-6,72, Углеводы-9,33	<b>37-65</b>
60	<b>Котлеты "Домашние" (гов.,свин.)60</b> <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-170,13, Белки-8,17, Жиры-12,3, Углеводы-6,65	<b>64-43</b>
100	<b>Каша вязкая гречневая 100</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-101,02, Белки-3,08, Жиры-3,69, Углеводы-13,9	<b>12-27</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
31	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	<b>4-36</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-559,55, Белки-15,66, Жиры-23,15, Углеводы-70,97	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

### Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор. с луком репч.</b> <i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91	<b>23-18</b>
-----	--	--	--------------

100	<b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>38-40</b>
250/20/ 10/2	<b>Щи из кваш.капусты с картофелем,мясом(филе кур),сметаной,зеленью</b> <i>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>	Калорийность-157,32, Белки-6,06, Жиры-10,4, Углеводы-9,33	<b>62-31</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>78-07</b>
60	<b>Котлеты "Домашние" (гов.,свин.)60</b> <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-170,13, Белки-8,17, Жиры-12,3, Углеводы-6,65	<b>64-43</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>111-11</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>84-07</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-42</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>25-46</b>
150	<b>Картофель жар. из вареного 150</b> <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	<b>22-57</b>
150	<b>Каша вязкая гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85	<b>18-41</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-15</b>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>52-08</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-97</b>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>42-39</b>
100	<b>Пирожок печеный с грушей</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш грушевый, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,13, Белки-5,46, Жиры-3,11, Углеводы-50,43	<b>30-17</b>
85/2	<b>Ватрушка " Венгерская "</b>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	<b>32-35</b>

*тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное*

<b>30</b>	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
<b>30</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
<b>30</b>	<b><i>Батон нарезной</i></b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024